

Hallo und guten Tag,

Unser Gesundheitsbrief ist für Menschen, die ihre Gesundheit **eigenverantwortlich** selbst in die Hand nehmen möchten.

Eine **vitale Ernährung** mit echten **Lebensmitteln** und ein maßvoller Lebensstil bringen echte Energie und Lebensfreude. Auch bei bereits vorhandenen gesundheitlichen Beschwerden kann dies oft Erstaunliches bewirken!

Wir freuen **uns sehr, wenn Sie aus der Lektüre unseres Gesundheitsbriefes einen Nutzen für sich und Ihre Familie ziehen können**. Geben Sie diesen auch gerne an Freunde weiter.

Wenn Sie Anregungen, Wünsche, Fragen oder Kritik haben, schreiben Sie mir eine Nachricht oder rufen Sie mich an. [Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.](#)



Wir wünschen Ihnen **alles Gute – bleiben Sie gesund und zuversichtlich!**

Michael Megerle und das Topfruits Team

Inhaltsverzeichnis

- [1. Mehr Eigenverantwortung für ein besseres Leben](#)
- [2. Topfruits Spendenfond](#)
- [3. Kurz und interessant](#)
- [4. Schwarzkümmel: Ein jahrtausendaltes Heilmittel](#)
- [5. Infekte, Immunsystem und Darmflora](#)
- [6. Nervenstark durch den Alltag: Die Biochemie der Gelassenheit](#)
- [7. Die Walnuss: Königin unter den Nüssen](#)
- [8. Neue Produkte und Jobs bei Topfruits](#)

„Selbstbestimmung ist die Essenz der Freiheit, nicht Mitbestimmung“

Mehr Eigenverantwortung für ein besseres Leben

Heute ist es wichtiger denn je, mehr **Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit** zu übernehmen – nicht aus ideologischen Gründen, sondern aus rationaler Analyse unserer Lebensrealität. Unser Gesundheitssystem ist gut in der Akutmedizin, bei Operationen und Notfällen. Doch die großen Volkskrankheiten unserer Zeit – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Adipositas, neurodegenerative Entwicklungen – entstehen schleichend über viele Jahre. **Gesundheit entsteht nicht im Krankenhaus, sondern im Alltag**. Sie entsteht bei jeder Mahlzeit, bei jeder Bewegung, bei jedem Umgang mit Stress und Schlaf. Fehlende Gesundheit und die Konfrontation mit einem oft hilflosen Gesundheitswesen kosten Sie viel Lebensqualität.

Wir leben heute in einer Umgebung, die evolutionsbiologisch nicht zu uns passt: permanenter Überfluss an hochverarbeiteten Lebensmitteln, Zucker, Bewegungsmangel, künstliches Licht sowie emotionaler und digitaler Stress. Unser Stoffwechsel ist jedoch auf eine natürliche, mikronährstoffreiche Nahrung, regelmäßige Bewegung und ausreichende Erholungsphasen ausgelegt. Wenn wir dies dauerhaft missachten, sind die Folgen zuerst kaum wahrnehmbar, aber doch vorhanden. Stille Entzündungsprozesse, Insulinresistenz, oxidativer Stress und Gefäßalterung – oft über Jahrzehnte, bevor erste Symptome auftreten. **Wer wartet, bis Beschwerden sichtbar werden, reagiert zu spät!**

Eigenverantwortung zu übernehmen bedeutet Prävention! Es bedeutet auch, Entwicklungen früh zu erkennen und aktiv gegensteuern. Und das, ohne dass dazu staatliche Fürsorge oder Verbote benötigt werden.

Das heißt konkret: möglichst natürliche, ernährungsphysiologisch wertvolle Kost: viel frisches Gemüse, Beeren, Kräuter, [Nüsse](#), [Samen](#), [hochwertige Fette](#) und [Ballaststoffe](#), kombiniert mit einer klaren Reduktion von Zucker, Weißmehl und industriell verarbeiteten Produkten. Ziel ist nicht die Kalorienkontrolle allein, sondern die **Optimierung von Mikronährstoffen, Darmmikrobiom, Blutzuckerregulation und Mitochondrienfunktion**. Wer seinen Körper regelmäßig mit sekundären Pflanzenstoffen, Omega-3-Fettsäuren und fermentierbaren Ballaststoffen versorgt, beeinflusst Entzündungsprozesse und Gefäßgesundheit messbar positiv.

Ebenso zentral ist Bewegung. Muskulatur ist ein Stoffwechselorgan, kein rein ästhetischer Faktor. Krafttraining erhält die Insulinsensitivität, schützt vor Sarkopenie und stabilisiert den Hormonhaushalt. Ausdauertraining verbessert VO₂max, Gefäßelastizität und kognitive Leistungsfähigkeit. Bereits moderate, aber regelmäßige Belastungsreize wirken wie ein biologischer Jungbrunnen. Entscheidend ist nicht Extremsport, sondern **Konstanz über Jahrzehnte**.

Nicht weniger wichtig ist erholsamer Schlaf. Chronischer Schlafmangel erhöht Cortisol, verschlechtert Blutzuckerwerte und beschleunigt Alterungsprozesse im Gefäßsystem. **Regeneration ist keine Schwäche, sondern Voraussetzung für Leistungsfähigkeit.** Gleiches gilt für Stressmanagement: Atemübungen, Meditation oder bewusste Naturaufenthalte verbessern nachweislich Herzratenvariabilität, Blutdruck und Entzündungsmarker. Wer innere Ruhe kultiviert, stärkt seine Resilienz gegenüber äußeren Belastungen.

Eigenverantwortung bedeutet mehr Körperbewusstsein und zu denken: Was man misst, kann man steuern. Regelmäßige Kontrolle von Blutwerten, Blutdruck, Körperzusammensetzung oder Leistungsparametern schafft Klarheit und verhindert Selbsttäuschung. Prävention wird wirksam, wenn sie datenbasiert erfolgt und nicht auf Bauchgefühl beruht.

Am Ende hat Gesundheit auch eine oft übersehene ökonomische Dimension. Gesundheit ist nicht nur Wohlbefinden! Gesundheit ist Vermögen, Krankheit ist finanzielles Risiko.

Wer früh investiert – in hochwertige Ernährung, Bewegung, Schlaf und mentale Stabilität – erhält sich Selbstbestimmung, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Präventiv zu handeln bedeutet, in Jahren und Jahrzehnten zu denken statt in Quartalen. Es bedeutet, täglich kleine, bewusste Entscheidungen zu treffen, die sich langfristig kumulieren.

Eigenverantwortung ist Ihr Schlüssel zu einem besseren Leben. Bleiben Sie gut und ganzheitlich informiert und tun Sie aus eigenem Antrieb das Gebotene, auch dann, wenn Sie aktuell vielleicht noch keine Gesundheitsprobleme haben. Fügen Sie Ihrem Leben nicht nur mehr Jahre hinzu, sondern Ihren Jahren auch mehr Leben! **Starten Sie heute.** Bei [Topfruits](#) finden Sie Informationen und Produkte und dauerhafte Unterstützung für mehr Energie und Lebensfreude.

Wissenschaftliche Medizin im klassischen Sinn verhindert in vielen Fällen nachhaltige Erkenntnis!

Wieso erzielt die Medizin bei vielen Krankheiten, wie etwa bei Krebs, keine nachhaltigen Durchbrüche, was Verständnis und Heilungserfolge angeht? Dazu Dr. Marcel G. Brander, Chefarzt der Aeskulap-Klinik in Brunnen: „Während die Schulmedizin in ihrem Denken noch heute der linearen Kausalanalytik und dem materialistischen Weltbild folgt, hat **die Mutter aller Naturwissenschaften, die Physik**, auf welche sich die Schulmedizin gerne beruft, diesen Boden längst verlassen. Die Quantenphysik zeichnet ein neues Weltbild unendlicher Wechselwirkungen, gegenseitiger Abhängigkeiten und das Schwinden von Raum und Zeit. (...) Diese Erkenntnisse verdeutlichen, wie begrenzt das kausalanalytische und lineare Denken sind, **und wie rasch dieses bei der Lösung ganzheitlicher Fragen überfordert sein muss und versagen wird.** (...) In großen Zusammenhängen führt der schulmedizinische Denkansatz

oft zu Fehlschlüssen der Erkenntnis. **Fehlschlüsse werden wiederum kausalanalytisch angegangen und die daraus gezogenen Schlüsse führen dadurch zu immer gravierenderen Fehlinterpretationen, welche eine echte Problemlösung geradezu verhindern müssen.**“

Patienten sollten dies wissen. Heute muss jedem klar sein, dass bei dem wissenschaftlichen Ansatz, der nach wie vor in der Medizin verfolgt wird, keine ursächlichen Therapien und mehr Menschlichkeit in der Medizin möglich sind. Letztlich kann nur der Einzelne ein besseres Verständnis entwickeln und eigenverantwortlich all das tun, was für sein persönliches Wohlergehen zielführend erscheint.

Weiterführende Links:

[Warum Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen müssen](#)

Topfruits Spendenfonds

Topfruits startet einen Spendenfonds, mit dem wir Projekte fördern oder selbst durchführen möchten – für mehr Wissen, mehr Gesundheit und mehr Eigenverantwortung in unserer Gesellschaft. Dafür suchen wir Ihre Ideen! Unser Fonds soll Initiativen überwiegend in der Region Baden-Württemberg in folgenden Bereichen fördern:

- Stärkung des Bewusstseins für Eigenverantwortung im Alltag
- Bildung rund um vollwertige, gesunde Ernährung
- Hilfe bei Altersarmut
- Vermittlung finanzieller und ökonomischer Kompetenz für Jugendliche und Erwachsene
- Wissensvermittlung zu Naturheilkunde und ganzheitlicher Gesundheit

Wenn Sie ein Projekt kennen oder selbst eines planen, das zu diesen Zielen passt, freuen wir uns über Ihre Vorschläge. Gemeinsam können wir wertvolle Impulse für eine gesundheitsbewusste und selbstbestimmte Zukunft setzen. Nehmen Sie gern Kontakt mit uns auf: info@topfruits.de.

Selbst und vielfältig informieren, selbst denken und VERANTWORTUNG übernehmen. So geht ein gutes und gelungenes Leben.

Kurz und interessant

Hafertage verändern Darmmikrobiom

Der Mediziner Carl von Noorden hatte Anfang des 20. Jahrhunderts die Hafertage für Personen mit Diabetes empfohlen, für die es damals noch keine Medikamente gab. Heute wird in der Naturheilkunde eine **Haferkur bei erhöhtem Cholesterin und anderen Stoffwechselproblemen empfohlen**.

Der ernährungsphysiologische Nutzen von Hafer konnte aktuell in einem [randomisierten Experiment](#) wieder gezeigt werden. Bereits eine zweitägige Restriktionsdiät mit 300 Gramm Haferflocken pro Tag konnten das LDL-Cholesterin bei Patienten mit metabolischem Syndrom signifikant senken. Und das über 6 Wochen! Die Forscher führen dies auf eine Veränderung des Darmmikrobioms zurück. Dagegen zeigte eine 6-wöchige Diät, bei der die Versuchspersonen nur 80 Gramm Hafer täglich zu sich nahmen nur geringe Effekte. Insbesondere profitierten Personen bei denen neben dem Blutzucker auch die Fettwerte (Cholesterin und Triglyzeride) erhöht sind.

Quelle: [Zweitägige Haferkur kann Cholesterinspiegel über mehrere Wochen senken](#)

Vitamin D: Warum Beobachtungsstudien die Zukunft der Empfehlungen prägen

In der Wissenschaft findet nach und nach ein entscheidendes Umdenken statt: Während medizinische Richtlinien lange Zeit fast ausschließlich auf klinischen Studien (RCTs) basierten, rücken im Jahr 2025 Beobachtungsstudien immer stärker in den Fokus. Der Grund ist simpel: Der klassische „Goldstandard“ der Arzneimittelforschung ist für Nährstoffe wie [Vitamin D](#) oft ungeeignet. Denn **Nährstoffe sind keine Medikamente**: Klassische RCT-Studien vernachlässigen, dass Teilnehmer bereits über die Nahrung oder die Sonne Vitamin D aufnehmen. Das verzerrt die Ergebnisse, da es keine echte „Null-Gruppe“ gibt. **Die Beweiskraft von Beobachtungsstudien muss daher neu bewertet werden**. Denn diese Studien können durch spezifische Kriterien sehr wohl kausale Zusammenhänge bei Nährstoffen belegen.

Viele Empfehlungen beruhen weiterhin nur auf RCT. Diese veralteten Pauschalwerte verhindern jedoch lediglich Mangelerscheinungen wie Rachitis. Eine realistische Dosierung liegt somit häufig über der Standardempfehlung von 600-800 IE. Beobachtungsstudien zeigen sogar, dass diese Dosierung nicht ausreichend ist um den gesamten Körper optimal zu schützen. Hierfür werden deutlich höhere Dosierungen von 2000 bis 4000 IE diskutiert. Zielwert sollte ein Serumspiegel von 40 bis 70 ng/ml sein.

Für eine optimale Gesundheitsprävention ist es sinnvoll, den eigenen Spiegel regelmäßig zu messen und die Zufuhr so anzupassen, dass ein robuster Schutzwert erreicht wird.

Quelle: [Vitamin D: Evidence-Based Health Benefits and Recommendations for Population Guidelines](#)

Bromelain und Alzheimer

Eine [Studie](#), die in der Zeitschrift NeuroToxicology veröffentlicht wurde, zeigte, dass der **Wirkstoff Bromelain** die mit der Alzheimer-Krankheit verbundenen Verhaltenssymptome bei Mäusen verbessern kann. [Bromelain](#) ist ein aus der Ananas gewonnenes eiweißspaltendes Enzym, das auch schon lange im Bereich der Sportmedizin zum Einsatz kommt.

Die Verhaltenssymptome wurden durch die Ergebnisse biochemischer und mikroskopischer Gewebeuntersuchungen bestätigt. "Insgesamt zeigen die Ergebnisse der Studie ein mögliches Potenzial von **Bromelain für die Behandlung von Alzheimer Demenz**", so einer der Autoren der Studie, Navneet Khurana.

Unser Gesundheitswesen – rette sich, wer kann...

Das heutige Gesundheitswesen beansprucht für sich das Adelsprädikat „Wissenschaft“. leider meistens zum Schaden des Patienten! Ein Beispiel ist das Bekenntnis eines deutschen Universitätsprofessors: „Die sicherste Weise, seine Karriere zu zerstören, ist, eine biologische Therapie, wie die Mistel, anders prüfen zu wollen als mit dem klar erkennbaren Ziel, sie der Lächerlichkeit preiszugeben!“

So geschieht in Deutschland heute eine (Wissenschafts-)Zensur ohne klar erkennbaren Zensor. Dies schlägt sich in Leitlinien nieder, die für jeden Richter verbindlich sind. So entsteht – ganz von selbst – ein System weitgehender Unfreiheit. Der Gipfel ist dann erreicht, wenn der Gefangene das Gitter gar nicht mehr wahrnimmt und sich sogar noch „frei“ fühlt. Dann ist jede Hoffnung auf Rettung vergebens!

Dieses System kennt keine Gnade: Es scheut auch vor Hinrichtungen nicht zurück! Im Unterschied zu früheren Hinrichtungen geschehen sie heute unter dem Anschein, dem Opfer zu „helfen“. In Wahrheit wird ihm die letzte Hilfe verweigert! Diese Hinrichtung geschieht im Namen der „Wissenschaft“. Einer der am meisten missbrauchten Begriffe unserer Zeit. Die Bastionen dieses erbarmungslosen Systems heißen: Pharmaindustrie, Universitäten, Versicherungen, Gerichte, Politiker und Verwaltungsorgane. Patientenwohl spielt hierbei nur eine untergeordnete Rolle.

Quelle: Dr. Arno Thaller Markt Berolzheim

Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Umsetzung!

Schwarzkümmel: Ein Jahrtausendealtes Heilmittel

Der Echte Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) wird seit über 3.000 Jahren in der traditionellen Naturheilkunde des Orients und Asiens geschätzt. Schon in der Antike als wertvolles Mittel für die Atemwege und Verdauung beschrieben, bestätigen heute zahlreiche klinische Studien das breite pharmakologische Spektrum dieser Pflanze. Das aus den schwarzen Samen gewonnene Öl enthält über 100 Wirkstoffe, wobei insbesondere das ätherische Öl **Thymochinon** sowie die essenzielle Linolsäure für die immunregulierenden Effekte verantwortlich gemacht werden.

Natürliche Hilfe bei Allergien und Atemwegserkrankungen

Ein zentrales Anwendungsgebiet des Schwarzkümmels ist die Behandlung allergischer Reaktionen wie Heuschnupfen, allergische Rhinitis, Asthma und Neurodermitis. Die Inhaltsstoffe haben die Eigenschaft, einen überreagierenden Organismus zu **desensibilisieren**. Sie lassen angeschwollene Schleimhäute abklingen und hemmen die Ausschüttung von Botenstoffen, die allergische Symptome auslösen.

Klinisch belegt wurde dies unter anderem in einer [Studie von Kalus et al.](#), bei der 152 Patienten mit allergischen Erkrankungen (Rhinitis, Asthma, Ekzeme) mit Schwarzkümmelöl-Kapseln (40–80 mg/kg/Tag) behandelt wurden. Das Ergebnis war eine signifikante Verbesserung der subjektiven Beschwerdepunkte in allen vier untersuchten Gruppen. Weitere [Untersuchungen](#) zeigten, dass Schwarzkümmelöl bei Heuschnupfen Symptome wie Niesattacken, Nasenjucken und Fließschnupfen lindern kann. Bei Asthmatikern bewirkte die Einnahme von Schwarzkümmel-Extrakt eine Verbesserung der Lungenfunktionswerte und eine Erweiterung der Bronchien.

Tipp aus unserem Team: Schon bevor die Heuschnupfen-Saison beginnt und die ersten Symptome auftreten, sollten Sie mit der Anwendung von Schwarzkümmelöl beginnen. So haben Sie den größten Nutzen.

Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-System

Über die Wirkung bei Allergien hinaus zeigen aktuelle [Meta-Analysen und systematische Reviews](#) vielfältige Effekte auf metabolische Parameter:

- **Blutdruck und Cholesterin:** Die langfristige Einnahme von Schwarzkümmelöl senkt sowohl den systolischen als auch den diastolischen Blutdruck. Zudem trägt es zur Regulierung des Fettstoffwechsels bei, indem es das Gesamtcholesterin sowie das „schlechte“ LDL-Cholesterin reduziert.
- **Gewichtmanagement und Entzündungen:** Eine [randomisierte kontrollierte Studie](#) untersuchte die Wirkung von 2000 mg Schwarzkümmelöl täglich bei übergewichtigen Frauen. Es wurde eine signifikante Senkung von Entzündungsmarkern wie IL-6 und IL-1 β sowie des Hormons Leptin festgestellt, was mit einer Reduktion des Body-Mass-Index (BMI) einherging.
- **Blutzuckerregulation:** Bei Patienten mit Typ-2-Diabetes hilft Schwarzkümmel, den Nüchternblutzucker sowie den Langzeitblutzuckerwert (HbA1c) zu senken. Die [Forschung](#) deutet darauf hin, dass Thymochinon die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse aktiviert und so die körpereigene Insulinproduktion unterstützt.

Psychologische Effekte und Nervensystem

Neuere Forschungen widmen sich verstärkt der Wirkung auf die kognitive Gesundheit und das Wohlbefinden. In [klinischen Tests](#) an gesunden älteren Probanden führte die zweimal tägliche Einnahme von 500 mg Schwarzkümmel-Kapseln über neun Wochen zu einer **Verbesserung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Kognition**. [Bei Jugendlichen](#) konnten zudem positive Effekte auf die Stimmungslage und eine Verringerung von Angstgefühlen beobachtet werden. Zudem fanden [Forscher 2023](#) einen Effekt auf den Schlaf. Eine Supplementierung von 200 mg Schwarzkümmelöl-Extrakt täglich verbesserte in einer Studie die Schlafqualität signifikant und senkte gleichzeitig das Stresshormon Cortisol. Das hat wiederum einen Einfluss auf das Immunsystem. Probanden in der Schwarzkümmelöl-Gruppe hatten beispielsweise vermehrte Lymphozyten im Vergleich zu einer Kontroll-Gruppe.

Verdauung und Immunsystem

Schwarzkümmelöl wird traditionell bei Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Verdauungsstörungen eingesetzt. [Studien](#) belegen zudem eine **Wirksamkeit bei der Eradikation von Helicobacter pylori-Infektionen**. Helicobacter ist ein Bakterium, welches mit Erkrankungen wie Magengeschwüren und Magenkrebs in Verbindung steht.

Anwendungshinweise und Qualität

Um von den klinisch beobachteten Effekten zu profitieren, ist die Qualität des Öls entscheidend. Es sollte sich um ägyptisches Schwarzkümmelöl aus Kaltpressung handeln, da nur so die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe in Rohkostqualität erhalten bleiben.

- **Dosierung:** In vielen Studien erwiesen sich Dosen von etwa 2000 mg täglich (entspricht ca. 1–2 Teelöffeln Öl) oder Kapseln mit höherer Dosierung über einen Zeitraum von mindestens 8 bis 12 Wochen als wirksam.
- **Allergie-Prävention:** Bei Pollenallergien wird empfohlen, bereits frühzeitig im Januar oder Februar mit der Einnahme zu beginnen, um das Immunsystem vor der Belastung zu stabilisieren.
- **Verträglichkeit:** Das Öl gilt als sicher, sollte jedoch nicht auf völlig nüchternen Magen eingenommen werden, um leichtes Aufstoßen zu vermeiden.

Lesen Sie hier den [vollständigen Artikel zum Schwarzkümmelöl in unserer Infothek](#).

Weiterführende Links:

- [Hier finden Sie alle Produkte mit Schwarzkümmel](#)
- [Frühzeitig handeln bei Heuschnupfen](#)
- [Broschüre: Schwarzkümmel - Das einzigartige Gewürz des Orients für Gesundheit und Wohlergehen](#)

„Der Darm ist das Tor zum Leben“

Infekte, Immunsystem und Darmflora

Ob eine Grippe schwer oder leicht verläuft - der Unterschied liegt im Darm.

Die Frage, wieso haben manche Menschen bei einer Grippe nur leichte Symptome während andere stark darunter leiden und sich die Infektion lange hinzieht? Ein wichtiger Faktor scheint die Zusammensetzungen [der Darmflora in Verbindung mit besonderen Vitalstoffen in der Nahrung. Bestimmte Darmbakterien können, im Zusammenspiel mit Flavonoiden schwere Grippe-Infektionen eindämmen](#). Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise in roten Beeren, grünem Tee, Rotwein und anderen meist farbigen Pflanzen vorkommen.

Im Rahmen einer Tierstudie untersuchten Wissenschaftler der Washington University in St. Louis zunächst Darm-Bakterien die Flavonoide abbauen. Solche Bakterien verwerten die Pflanzenstoffe und erzeugen neue Substanzen aus ihnen. Die Forscher entdeckten dabei eine Bakterienart, von der man bereits vorher vermutet hatte, sie könnte vor Grippe schützen. Es zeigte sich, dass ein bestimmter **Darmbewohner (Clostridium orbiscindens) pflanzliche Flavonoide zu einer Substanz abbaut, welche das Immunsystem mobilisiert**. Diese Substanz, Desaminotyrosin, kurz DAT hatte erstaunliche Effekte. Gab man den Versuchstieren DAT und infizierte sie dann mit Influenza, hatten sie weit weniger Folgeschäden, besonders der Atemwege und der Lunge, wie Tiere die kein DAT erhielten. Die Schwere der Infektion wurde durch die Gabe deutlich abgemildert.

Die Studie hat auch gezeigt, dass man das Thema pflanzliche Vitalstoffe wie etwa Flavonoide nicht isoliert betrachten kann. Vor allem ursprüngliche und unverzuchtete pflanzliche Lebensmittel enthalten oft deutliche Mengen solcher Stoffe, verglichen mit modernen Züchtungen. Allerdings profitieren anscheinend nicht alle gleichermaßen von solchen Pflanzenvitalstoffen. Die Ursache dafür scheint in einer unterschiedlichen Darmflora zu liegen. Eine vielseitige Besiedelung und damit eine gesunde Darmflora scheint wichtig für eine gute Umsetzung der aufgenommenen Pflanzenstoffe und damit deren Bioverfügbarkeit zu sein. Wo die Darmflora ungünstig ist, werden manche Vitalstoffe nur schlecht aufgeschlossen und größtenteils ungenutzt ausgeschieden.

Diese Untersuchung zeigt einmal mehr wieso es wichtig und sinnvoll ist seine Darmflora gut zu pflegen. Einfach und zuverlässig durch den Verzehr fermentierter Lebensmittel, sowie einer Ernährungsweise, die reich an Ballaststoffen ist. Besonders sinnvoll könnte in der Grippezeit neben der Substitution von Vitamin C und Zink auch der Konsum von [Inulin](#) sein. Einem besonderen löslichen Ballaststoff aus der Chicoreewurzel. In der Nutztierhaltung hat sich etwa gezeigt, dass Tierbestände die regelmäßig Inulin als Futterzusatz bekamen deutlich weniger krankheitsanfällig waren und weniger Medikamente benötigten.

Weiterführende Links:

- [Mediterranean Diet May Trump Current Recommendations for Irritable Bowel Syndrome](#)
- [Fermentierte Lebensmittel gut für die Gesundheit](#)

Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur.

Nervenstark durch den Alltag: Die Biochemie der Gelassenheit

Es ist längst klar: **Stress macht krank.** Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Kopfschmerzen, Tinnitus und vieles mehr stehen damit eng im Zusammenhang. Die Ursache: Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel signalisiert dem Organismus eine permanente Notsituation. Das wiederum führt häufig in die **metabolische Falle**: Es entsteht ein intensiver "Stress-Hunger" nach schneller Energie. Wissenschaftlich belegt ist, dass [Cortisol die Einlagerung von Fett](#) spezifisch im Bauchraum begünstigt. Dieses viszerale Fett ist hochgradig stoffwechselaktiv und produziert selbst entzündungsfördernde Adipokine, die das Nervensystem zusätzlich belasten und die Stressspirale weiter antreiben.

Es gilt diesen Teufelskreis zu durchbrechen: Für viele steht hier der körperliche Ausgleich, Entspannungsübungen und Co. im Mittelpunkt. Das ist auch richtig und wichtig. Vergessen Sie dabei jedoch nicht die Versorgung Ihrer Nervenzellen mit hochkarätigen Vitalstoffen.

Die Stressachse: Cortisol und die Rolle von Vitamin C

Der erste Dominostein in der Stressreaktion nach der akuten Warnphase ist die Regulierung des Cortisols. Unsere Nebennieren weisen die höchste Vitamin-C-Konzentration im menschlichen Körper auf, da die Ascorbinsäure dort als entscheidender **Co-Faktor für die Steuerung der Hormonausschüttung** dient. In einer [Studie](#) (Brody et al., 2002) zeigte sich, dass Probanden, die vor einer Stresssituation 1000 mg [Vitamin C](#) einnahmen, signifikant niedrigere Cortisolspiegel und einen geringeren Blutdruckanstieg aufwiesen als die Placebogruppe. Dieses wasserlösliche Antioxidans wirkt also wie eine biochemische Stressbremse.

Energie für die Schaltzentrale: Coenzym Q10 und mitochondriale Fitness

Damit die Nervenzellen auf Stress reagieren können, benötigen sie enorme Mengen an Energie in Form von ATP. Hier kommt das [Coenzym Q10](#) ins Spiel, ein essenzieller Baustein für die **mitochondriale Gesundheit**, der eine Schlüsselrolle in den Kraftwerken unserer Zellen einnimmt. Eine [Studie](#) zur Wirkung von Coenzym Q10 auf Fatigue verdeutlicht, dass eine optimale Q10-Versorgung die energetische Belastbarkeit der Zellen stabilisiert und vor oxidativem Stress schützt. **Im Kontext der Longevity-Forschung gilt Q10 als unverzichtbar**, um die zelluläre Vitalität langfristig zu erhalten. Wenn die Energieproduktion stagniert, fühlen wir uns mental erschöpft – noch bevor der eigentliche Tag richtig begonnen hat.

Information im Fluss: B-Vitamine, Magnesium und Omega-3

Sind Energie und Hormonregulation gesichert, entscheidet die Qualität der Reizweiterleitung über unsere Gelassenheit. Eine konsequent **pflanzenbasierte Ernährung** bietet hier eine Fülle an Schutzstoffen:

1. **B-Vitamine:** Sie fungieren als Schutzschild für unsere Nervenbahnen. Eine [Meta-Analyse](#) belegt, dass eine gute Versorgung mit diesen Mikronährstoffen die subjektive Stressbelastung signifikant senken kann.
2. **Magnesium:** Magnesium wirkt als physiologischer Gegenspieler zum anspannenden Calcium. Es blockiert bestimmte Rezeptoren im Gehirn und verhindert so eine toxische Übererregung der Nervenzellen. Die praktische Relevanz unterstrich eine [Untersuchung der Universität Clermont-Ferrand](#). Bei 294 Probanden mit ausgeprägten Stresssymptomen führte die tägliche Einnahme von 300 mg Magnesium zu einer signifikanten Reduktion der Stresswerte – besonders effektiv bei Personen mit hohem Stresslevel in Kombination mit Vitamin B6.
3. **Die Struktur:** Unser Gehirn besteht zu etwa 60 % aus Fett. **Essenzielle Omega-3-Fettsäuren** sorgen dafür, dass die Zellmembranen flexibel bleiben. Omega-3-Fette sind zudem die Schutzschicht der Nervenfasern. Eine randomisierte, [placebokontrollierte Studie](#) untersuchte den Einfluss von Omega-3-Supplementierung auf Stress, Angst und Stimmung bei Menschen mit psychischem Stress. Die Ergebnisse zeigten, dass Teilnehmer, die Omega-3 einnahmen, niedrigere Stress- und Angstscores sowie bessere Schlafqualität und psychisches Wohlbefinden berichteten als in der Placebo-Gruppe.

Die Kraft der Adaptogene

Wenn Mikronährstoffe das Fundament bilden, sind **Adaptogene die Feinjustierung für unser Nervensystem**. Diese bioaktiven Stoffe helfen dem Organismus, sich an erhöhte Belastungen anzupassen ("to adapt"). Bekannte Beispiele sind:

1. **Ashwagandha** (Schlafbeere): Eine [Studie](#) zeigt beispielhaft, dass Ashwagandha-Extrakte den Cortisolspiegel signifikant senken können und die Stressresistenz stabilisieren.
2. **Rosenwurz** (Rhodiola Rosea): [Wissenschaftler](#) konnten zeigen, dass Rhodiola die geistige Leistungsfähigkeit unter Stress steigert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert.
3. **Vitalpilze** (z. B. [Reishi](#), Cordyceps oder [Löwenmähne](#)): In der modernen Vitalstoff-Therapie werden Vitalpilze geschätzt, um das autonome Nervensystem auszubalancieren und die zelluläre Erholung zu unterstützen.

Tipps für Ihre tägliche Nervennahrung

Wählen Sie Lebensmittel mit einer besonders hohen Dichte an wertvollen **Mikronährstoffen**:

- **Nüsse & Kerne:** [Walnüsse](#) für Omega-3, Mandeln für Magnesium.
- **Hülsenfrüchte:** Linsen, Bohnen und [Lupinen](#) liefern B-Vitamine und halten den Blutzuckerspiegel stabil.
- **Vollkornprodukte:** Sie sind mikronährstoffreich und garantieren eine stetige Energiefreisetzung für das Gehirn, ohne dabei den Blutzuckerspiegel stark zu belasten.

Setzen Sie auf eine Kombination aus Stressbewältigungsstrategien und einer angepassten Ernährung, die gezielt auf die Bedürfnisse unserer Nerven, Mitochondrien und die Kraft der Adaptogene abgestimmt ist.

Weiterführende Links:

- [Ernährung bei Stress: So stärken Sie Ihre Nerven](#)
- [Hier finden Sie unsere Moodfoods](#)

Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.

Die Walnuss: Königin unter den Nüssen

Die gesundheitlichen Vorzüge der Walnuss sind wissenschaftlich gut belegt und werden dennoch häufig unterschätzt. Es lohnt sich für Ihre Vitalität, täglich Walnüsse zu essen, denn die Effekte sind sehr vielseitig.

Herzgesundheit

Die Walnuss ist die einzige Nuss, die einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure (ALA) aufweist – einer pflanzlichen Omega-3-Fettsäure, die für unseren Körper essenziell ist. Eine [Metaanalyse](#) zeigt, dass eine Ernährung, die reich an dieser besonderen Fettsäure ist, zu einem um 10 % geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem um 20 % reduzierten Risiko für tödliche koronare Herzkrankheit führt. Diese Fettsäure spielt also eine zentrale Rolle für die Gesundheit unseres Herz-Kreislauf-Systems.

Cholesterin und Blutfettwerte

Die "[Walnuts and Healthy Aging](#)" (WAHA) Studie zeigt eindeutige Ergebnisse: Der tägliche Verzehr von etwa 30-60 Gramm Walnüssen über zwei Jahre führte zu einer Reduktion des LDL-Cholesterins um durchschnittlich 4,3 mg/dl. Noch bedeutender: Die Studie zeigte eine Reduktion der LDL-Partikelanzahl, ein noch besserer Prädiktor für das kardiovaskuläre Risiko ist als das LDL-Cholesterin allein. **Trotz der zusätzlichen Kalorien nahmen die Teilnehmer nicht zu – ein wichtiger Aspekt für die praktische Umsetzung im Alltag.**

Gefäßgesundheit

Das Endothel ist die innerste Zellschicht unserer Blutgefäße und spielt eine zentrale Rolle für deren Gesundheit. Wenn diese Schicht nicht mehr richtig funktioniert, spricht man von einer Endothel-Dysfunktion. Sie gilt als frühes **Warnsignal für Arteriosklerose**, also die Verkalkung und Verengung der Arterien, und kann das Risiko für spätere Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Schon frühe Studien zeigten, dass eine Ernährung mit vielen Walnüssen die Funktion des Endothels bei Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel deutlich verbessern kann.

Eine [Meta-Analyse von 2024](#) liefert nun neue Belege für diese Wirkung: Die Forschenden werten mehrere Studien mit insgesamt 250 Teilnehmenden aus. Dabei zeigte sich klar, dass der **Verzehr von Walnüssen die sogenannte flussvermittelte Vasodilatation (Flow-Mediated Dilation, FMD) deutlich verbessern kann**. Dieser Messwert gilt als anerkannter Indikator dafür, wie gut das Endothel – die innere Gefäßschicht – funktioniert.

Folgende Effekte sind für die verbesserte Gefäßgesundheit verantwortlich:

1. Förderung der Stickstoffmonoxid-Produktion - > Erweiterung der Blutgefäße und trägt so zur Regulation des Blutdrucks bei.
2. Verbesserung der Flexibilität der Zellmembranen
3. Schutz vor oxidativem Stress
4. Verringerung entzündlicher Prozesse

Gehirngesundheit

Die Forschung zu Walnüssen und Alzheimer-Prävention ist besonders vielversprechend. Eine [Zellstudie](#) untersuchte, ob Walnussextrakt Nervenzellen vor Schäden durch Amyloid-beta-Peptide (A β) schützen kann – jenen Eiweißbestandteilen, die sich bei Alzheimer typischerweise als Plaques im Gehirn ablagern. Die Ergebnisse zeigten, dass **Walnussextrakt die Zellen vor oxidativem Stress, der Bildung reaktiver Sauerstoffverbindungen (ROS) und vor**

programmierter Zellzerstörung (Apoptose) schützen konnte. Zudem wurden freie Radikale reduziert sowie Membran- und DNA-Schäden deutlich abgeschwächt.

Noch eindrucksvoller sind die Ergebnisse einer [2014 im Journal of Alzheimer's Disease veröffentlichten Tierstudie](#): Sogenannte Alzheimer-Mäuse erhielten eine mit 6% oder 9% Walnüssen angereicherte Diät. Im Vergleich zu Mäusen ohne Walnüsse zeigten die Tiere mit Walnuss-Diät deutliche Verbesserungen in Gedächtnis, Lernfähigkeit, räumlicher Orientierung und motorischer Koordination. Außerdem trat ein geringeres Angstverhalten auf.

In der bereits erwähnten WAHA-Studie wurde auch die kognitive Funktion über zwei Jahre untersucht. Zwar zeigte sich in der gesamten Teilnehmergruppe keine eindeutige Verbesserung, doch eine zusätzliche Analyse zeigte, dass Walnüsse bei bestimmten Risikogruppen – etwa Rauchern oder Personen mit niedrigerem Bildungsniveau – den kognitiven Abbau möglicherweise verlangsamen könnten.

Qualität der Nüsse ist entscheidend

Nicht alle Walnüsse sind gleich. Wie bei anderen pflanzlichen Lebensmitteln, gibt es viele Unterarten. Die Qualität hängt auch von der Anbauweise, Verarbeitung und Lagerung ab. Hier zeigen sich deutliche Unterschiede, die sich nicht nur auf Geschmack und Optik, sondern auch auf den Nährstoffgehalt auswirken.

Die Farbe als Qualitätsmerkmal

Die **helle, goldene Farbe von Premium-Walnüssen** ist kein Zufall und kein Ergebnis einer chemischen Behandlung. Sie ist ein sortenspezifisches Qualitätsmerkmal und zeigt an, dass die Nüsse optimal getrocknet und frisch sind. Dunkle, verfärbte Kerne hingegen weisen oft auf Oxidation, unsachgemäße Lagerung oder ältere Ware hin. **Je heller der Kern, desto milder und buttrig-zart ist in der Regel auch der Geschmack.**

Handgeknackt versus maschinell

Die Art und Weise, wie Walnüsse geknackt werden, hat einen erheblichen Einfluss auf die Qualität der Kerne. Maschinell geknackte Walnüsse, wie sie häufig aus den USA stammen, weisen oft deutlich mehr abgeschlagene Stellen und Bruchstücke auf. Bei der maschinellen Verarbeitung werden die Nüsse mit hohem Druck gespalten, wobei die empfindlichen Kerne leicht beschädigt werden können.

Handgeknackte Walnüsse, wie sie traditionell in Chile und Frankreich hergestellt werden, **bleiben hingegen nahezu unversehrt.** Durch die sorgfältige manuelle Öffnung entstehen schöne, ganze Walnusshälften mit der charakteristischen Maserung. Dies ist nicht nur optisch ein Vorteil, sondern auch qualitativ: **An den abgeschlagenen Stellen maschinell geknackter Nüsse kann Sauerstoff leichter eindringen, was die Oxidation beschleunigt.** Kaufen Sie daher nur handgeknackte Walnüsse oder Nüsse in der Schale und knacken diese erst direkt vor dem Verzehr.

Rohkostqualität

Hochwertige Walnüsse werden bei **Temperaturen unter 40°C getrocknet.** Diese schonende Verarbeitung stellt sicher, dass hitzeempfindliche Vitamine, Enzyme, Fettsäuren und Antioxidantien erhalten bleiben. **Rohkostqualität bedeutet maximale Nährstoffdichte und optimale gesundheitliche Wirkung.**

Richtigen Lagerung

Walnüsse enthalten mit etwa 65 Prozent einen außergewöhnlich hohen Anteil an Fett – größtenteils wertvolle mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese gesunden Fette sind jedoch gleichzeitig ihre Achillesferse: Sie sind äußerst **empfindlich gegenüber Wärme, Licht und Sauerstoff.**

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Walnüssen sind besonders anfällig für Oxidation. Je mehr Doppelbindungen eine Fettsäure aufweist, desto schneller läuft die Oxidation ab. Walnüsse mit ihrem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren oxidieren daher schneller als beispielsweise Haselnüsse, die mehr einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten.

Wenn Walnüsse Wärme, Licht oder Sauerstoff ausgesetzt sind, beginnen die Fette zu oxidieren und es entstehen Peroxide und Aldehyde – die sogenannten Ranzigkeitsprodukte. Diese sind nicht nur für den unangenehmen bitteren Geschmack und den ranzigen Geruch verantwortlich, sondern können auch gesundheitsschädlich sein. Ranzige Fette sollten keinesfalls verzehrt werden, da ihre Abbauprodukte toxisch wirken können.

Die schützende Schale der Walnuss ist ein natürlicher Schutzmantel gegen Feuchtigkeit und Oxidation. Sobald die Nüsse geknackt sind, sind die Kerne der Luft direkt ausgesetzt, was die Oxidation deutlich beschleunigt. Besonders die papierne bräunliche Haut um den Kern bietet Schutz – wenn diese beim Knacken verletzt wurde, kann Sauerstoff noch leichter eindringen und die Nüsse werden ranzig.

Wie erkennt man ranzige Walnüsse?

- **Geruchstest:** Ranzige Walnüsse haben einen unangenehmen, muffigen oder "alten" Geruch
- **Geschmackstest:** Bitterer, unangenehmer Geschmack statt mild-nussig
- **Schütteltest** bei ungeschälten Nüssen: Klappert der Kern laut und locker in der Schale, hat die Nuss zu viel Feuchtigkeit verloren und ist oft vertrocknet
- **Optik:** Sehr dunkle, verfärbte Kerne sind verdächtig

Bei Topfruits lagern wir unsere Walnüsse stets im Kühlhaus. So können Wärme und Licht den Nüssen nichts anhaben. Zudem werden nicht alle Nüsse einer Ernte direkt handgeknackt, sondern nur ein Teil. So verbleiben Nüsse im Erzeugerland in der schützenden Schale. Die Nüsse werden erst nach einer gewissen Zeit gekackt und nach Deutschland transportiert.

Herkunftsland Chile

Walnüsse werden weltweit in gemäßigten Klimazonen angebaut. Die Hauptanbaugebiete liegen in den USA (Kalifornien), Chile, China, Frankreich, Italien und auf dem Balkan. Doch die Qualität unterscheidet sich erheblich. Die meisten Walnüsse aus dem Supermarkt kommen aus Kalifornien oder dem Balkan, sind dunkler und maschinell geknackt. Auch ist die Ware nicht immer frisch. Sehr günstige Angebote enthalten oft alte Nüsse aus der vorherigen Saison. **Die Topfruits Walnüsse kommen aus Chile** – dieses Herkunftsland nimmt eine Sonderstellung ein:

Chile ist durch seine Geografie praktisch eine Pflanzenschutzinsel. Im Norden die Atacama-Wüste, im Süden die Antarktis, im Westen der Pazifische Ozean und im Osten die Anden – diese natürlichen Barrieren isolieren das Land von fremden Schädlingen und Krankheiten.

Diese besondere Lage bietet unschlagbare Voraussetzungen für Lebensmittelsicherheit und ermöglicht einen Anbau mit minimaler Pestizidbelastung.

Die Obstplantagen konzentrieren sich in einem Gebiet, das sich über fast 1.000 Kilometer erstreckt – insbesondere in den Regionen Maule und Bío-Bío. Hier herrscht ein **mediterranes Klima mit langen, sonnigen Sommern, milden Temperaturen und nährstoffreichen vulkanischen Böden.** Diese Bedingungen sind ideal für den Walnussanbau und tragen zur außergewöhnlichen Qualität der Früchte bei.

Ein entscheidender Vorteil chilenischer Walnüsse ist die Erntezeit. Während auf der Nordhalbkugel (USA, Europa) die Ernte zwischen September und November stattfindet, werden in Chile die Walnüsse zwischen März und Mai geerntet – genau dann, wenn die Ware aus der Nordhalbkugel bereits monatelang lagert.

Charakteristische Merkmale chilenischer Walnüsse:

- **Hellgoldene Farbe:** Die Kerne sind von Natur aus besonders hell – ein Zeichen für Frische und optimale Trocknung, nicht für chemische Behandlung
- **Beeindruckende Größe:** Chilenische Walnüsse gehören zu den größten weltweit
- **Milder, butterartiger Geschmack:** Leicht süßlich, ohne bittere oder herbe Noten
- **Knackige Frische und samtige Textur:** Die perfekte Kombination aus Crunch und zartem Abgang
- **Handgeknackt:** Traditionell werden chilenische Walnüsse per Hand geöffnet, was zu nahezu unversehrten Hälften führt

Fazit: Eine Investition in Ihre Gesundheit

Die Walnuss ist weit mehr als nur ein schmackhafter Snack. Sie ist ein **wissenschaftlich validiertes Superfood mit beeindruckenden gesundheitlichen Vorzügen für Herz, Gehirn und den gesamten Stoffwechsel**. Die meisten Studien zeigen optimale Effekte bei 30 bis 40 Gramm Walnüssen pro Tag – eine Menge, die sich problemlos in den Alltag integrieren lässt - eine der einfachsten und schmackhaftesten Maßnahmen, die Sie für Ihre Gesundheit ergreifen können. Doch **Qualität ist entscheidend**: Achten Sie auf helle, frische Kerne, bevorzugen Sie handgeknackte Ware oder Nüsse in der Schale.

Lagern Sie Ihre Walnüsse kühl, dunkel und luftdicht – so wie wir es auch tun. So bewahren Sie die wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien optimal und können die gesundheitlichen Vorzüge dieser bemerkenswerten Nuss in vollen Zügen genießen.

Weiterführende Links:

- [Hier finden Sie Produkte mit Walnüssen](#)
- [Nüsse essen ist immer eine gute Idee!](#)

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr informiert

Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der bereits seit 1982 Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten berät und unterstützt. Die GfBK steht für eine individuelle, ganzheitliche und menschliche Krebstherapie. Einen Therapieansatz, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Beratungsstellen vermitteln Patienten ein Telefongespräch mit ihrem ärztlichen Beratungsdienst. Die Gesellschaft organisiert außerdem Seminare und Kongresse.

Darüber hinaus hat die GfBK viele Informationsbroschüren erarbeitet, die kostenfrei zur Verfügung gestellt werden. Das umfangreiche Material wird ständig überarbeitet und um neue Themen ergänzt. [Die Flyer und Broschüren stehen auch auf der Internetseite zum Download bereit.](#)

Linktipps:

1. [Die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr](#)
2. [Krebshoffnung.de - Geschichte einer Krebs-Patientin, die Ihren eigenen Weg ging](#)

Aktuelle GfBK-Veranstaltungen finden Sie hier

Arbeiten bei Megerle Online (Topfruits Naturprodukte)

Wenn Sie Ihre Leidenschaft für die eigene Gesundheit zum Beruf machen wollen und auf der Suche nach einer neuen, [längerfristigen beruflichen Herausforderung sind, informieren Sie sich auf unserer Seite über unsere aktuellen Job-Angebote](#). Derzeit suchen wir Mitarbeiter in den Bereichen Produktion/Versand und Marketing. Auch Initiativbewerbungen sind herzlich willkommen! Wenn Sie jemanden kennen, der jemanden kennt, auf den unsere Angebote zutreffen, informieren Sie diesen gerne. Weitere Informationen zu offenen Stellen finden Sie unter: <https://www.topfruits.de/infos/jobs/>

Das Geheimnis des Erfolgs ist DENKEN UND TUN!

NEUE und interessante Produkte bei Topfruits

[Alle neuen Produkte finden Sie hier...](#)

Löwenmähne Pulver, Hericium erinaceus, Bio kbA, Igel-Stachelbart

Unser Bio Löwenmähne Pulver wird aus dem ganzen Fruchtkörper des Hericium erinaceus Vitalpilz gewonnen und schonend zu Pulver verarbeitet. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird dieser besondere Vitalpilz seit Jahrhunderten geschätzt, vor allem wegen seiner

unterstützenden Eigenschaften. Die Löwenmähne ist ideal für Geist und Körper ist. Mit seinem milden, leicht nussigen Geschmack lässt sich das Pulver hervorragend in Ihren täglichen Ernährungsplan integrieren, sei es im Morgenkaffee, im Smoothie oder über dem Müsli.

Bio Kurkuma, Curcuma longa, Curcumingehalt >4,5%

Naturreines Bio Kurkuma Pulver aus der ganzen, getrockneten und fein gemahlene Kurkumawurzel mit > 4,5 % Curcumin. Die Kurkumaknolle (Gelbwurzel) ist die wichtigste Zutat in Curry-Gewürzmischungen. Kurkuma hat von Natur aus eine kräftige Farbe, duftet intensiv und schmeckt zart würzig und leicht bitter – jedoch deutlich milder als die Javanische Gelbwurzel. Dank leckeren natürlichen Aroma und antioxidativen Potential wird das Gewürz in Indien und anderen asiatischen Ländern regelmäßig in Speisen integriert. Unser Bio-Kurkumapulver bereichert mit seinem enormen ernährungsphysiologischen Nutzen Ihren Speiseplan und färbt Gerichte appetitlich gelb!

Bio Brokkolisamen, Broccoli Sprossen - hoher Sulforaphangehalt

Brokkolisamen der Sorte Broccoli rabe (Urbokkoli) sind eine einfache Möglichkeit, Ihre Ernährung mit besonders wertvollen Pflanzenstoffen zu bereichern. Sie enthalten von Natur aus viel Sulforaphan – ein sekundärer Pflanzenstoff, der für seine gesundheitsunterstützenden Eigenschaften geschätzt wird. Sie können die Samen vielseitig nutzen: zum Keimen als frische Brokkolisprossen, zum Verzehr in Smoothies oder fein gemahlen als Ergänzung in Müslis und Speisen. So integrieren Sie Brokkoli-Power ganz unkompliziert in Ihren Alltag – für mehr Vitalität und eine bewusste, pflanzenbasierte Ernährung.

Lupinenkaffee, Bio, koffeinfrei, Kaffeealternative aus deutschem Manufakturbetrieb

Genießen Sie mit Topfruits Lupinenkaffee ein vollmundiges Aroma, das nicht nur ohne Koffein und Gluten auskommt, sondern auch einen wertvollen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leistet. Hergestellt in einer kleinen Manufaktur aus hochwertigen, in Deutschland angebauten Bioland-Süßlupinen, ist dieser Kaffeeersatz die ideale Wahl für gesundheitsbewusste Genießer. Ein entscheidender Vorteil: Im Gegensatz zu herkömmlichem Bohnenkaffee wird Lupinenkaffee basisch verstoffwechselt und ist besonders säurearm. Die Kombination aus regionalen Rohstoffen und schonender Langzeitröstung sorgt für einen mild-nussigen Geschmack, der sowohl pur als auch mit pflanzlicher Milch überzeugt.

Studentenfutter exotic, 100 % Natur, ungeröstet, Premiumqualität

Unser Premium Studentenfutter ist eine Komposition für Kenner, die den Klassiker lieben und dennoch das Besondere suchen. Wir vereinen knackige Mandeln, Bio Erdnüsse und cremige Cashews mit einer farbenfrohen Auswahl aus heimischen Beeren und tropischen Früchten. Das Ergebnis ist ein Studentenfutter exotic, das nicht nur geschmacklich neue Maßstäbe setzt, sondern einen echten Mehrwert für Ihre vitalstoffreiche Ernährung bietet.

Topfruits Rezepturen einfach, nützlich und gut

Was unterscheidet unsere Mischungen etwa für die Optimierung der Ballaststoff- oder Proteinzufuhr von anderen? Unsere Rezepturen orientieren sich ausschließlich am Gesundheitsnutzen und am optimalen Zusammenspiel der verwendeten Zutaten. 100% Natur, sorgfältig in Handarbeit hergestellt und nur aus den besten erhältlichen Zutaten. Bei Topfruits finden Sie viele Müsli-, Brotbackmischungen, Smoothie-, Ballaststoff-, Protein-, Saaten-, Nuss-, Frucht- oder Kräuter- und Gewürzmischungen.

Unsere Rezepturen sind einfach, transparent und unter Vitalstoffaspekten optimiert. Jede Zutat hat im jeweiligen Kontext einen bestimmten Sinn. Künstliche Zusatzstoffe, Aromen und Farbstoffe sind ein No Go für uns. Natürliche Vitalstoffe sind die Basis einer gesunden Ernährung und Garant für mehr Energie und Lebensfreude. Dies wollen wir unseren Kunden seit 20 Jahren vermitteln und unsere Rezepturen folgen dieser Zielsetzung.

Hier geht's zu unserer INFOTHEK mit wertvolle Informationen für Ihre Gesundheit:

Unsere Qualitätskriterien und unser Topfruits Versprechen finden Sie hier:

[Wenn Sie Fragen zu diesem Newsletter oder zu unseren Produkten haben, so rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns eine Mail.](#)

Optimieren Sie Ihre tägliche Ernährung und gewinnen Sie dadurch mehr Vitalität und Lebenskraft! Besuchen Sie uns unter www.topfruits.de und entdecken Sie viele Produkte für ein gesundes Leben zu fairen Preisen, verbunden mit dem erstklassigen und weithin bekannten Topfruits Service.

TOPFRUITS vitale Naturprodukte von A-Z - Megerle Online GmbH
Großer Sand 23 in 76698 Ubstadt-Weiher
Telefon: +49 (0) 7251 - 387628 | Telefax: +49 (0) 7251 - 18210
Email: info@topfruits.de | www.topfruits.de
[Gesundheitsbrief abbestellen](#)